ASTHMA *in* MOTION

Membahas Topik-Topik yang Penting Diketahui Seputar Manajemen Anak dengan Asma

Andri Priyatna

Asthma in Motion

Asthma in Motion

Membahas Topik-Topik yang Penting Diketahui Seputar Manajemen Anak dengan Asma

Andri Priyatna

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Informasi dalam buku ini datang dari berbagai sumber dan telah diadaptasi sesuai keperluan. Harap diingat bahwa informasi yang tersaji hanya boleh digunakan sebagai panduan umum. Situasi setiap anak adalah unik. Jika Anda memiliki pertanyaan spesifik tentang manajemen anak dengan asma, silakan berkonsultasi langsung dengan dokter atau profesional terkait.

Kata Pengantar

Setiap orang tua itu sibuk, dan orang tua dari anak-anak dengan asma mungkin akan lebih sibuk dari orang tua kebanyakan. Asma menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua, pendidik, saudara, dan juga teman-temannya.

Anak dengan asma pun mempunyai lebih banyak rintangan dalam menjalani aktivitas sehari-hari mereka menuju ke kedewasaan.

Dalam buku ini, kita akan membahas:

- Poin-poin yang penting diketahui untuk memahami asma—dari mulai simtom, Rencana Tindakan Asma, sampai medikasi yang biasa diberikan untuk asma;
- Informasi seputar manajemen anak dengan asma—dari mulai anak usia prasekolah hingga usia remaja; dan
- Informasi seputar poin-poin yang penting diketahui dalam melakukan kontrol asma di sekolah dan di rumah.

Buku ini dapat membantu setiap orang tua dari anak dengan asma menegosiasi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan anak mereka, dan membuat *owner's manual* untuk anak—sehingga dia pun akan merasa lebih nyaman dalam menjalani kehidupannya.

Semoga bermanfaat.

Penulis

Daftar Isi

Berkenalan dengan Asma

Bernapas. Bernapaslah. Saat ini, sudah banyak anak dengan asma yang sudah bisa menghirup dan melepaskan napas mereka perlahan-lahan untuk membuat gelembung sabun atau atau meniup-niup sup panas yang akan mereka santap.

Pendahuluan

Tak ada lagi batuk, dan tak ada lagi mengi. Dengan medikasi dan pengetahuan terbaru untuk mengontrol asma, anak dengan asma sudah bisa melakukan sesuatu yang hampir tidak bisa dilakukan sebelumnya, yaitu: *bisa dengan aman dan nyaman mengendalikan asma mereka—dengan cara mengurangi penyempitan dan peradangan saluran napas, untuk bisa melakukan apa pun yang mereka inginkan.*

Tapi jangan salah, masih cukup banyak juga anak-anak lain dengan asma, yang suka absen di pelajaran olahraga karena takut memicu simtom asma mereka. Atau, mungkin mereka sering masuk ke IGD rumah sakit saat serangan asmanya datang.

Semua orang tua sudah tahu bahwa berhadapan dengan asma itu termasuk pekerjaan yang menantang. Betapa mereka harus selalu waspada memantau simtom yang timbul, dan mencari tahu apakah obat yang sudah diresepkan dokter memang benar-benar manjur buat anak mereka.

Dan yang sering kali menjadi problem terbesar bagi orang tua adalah keprihatinan pada perasaan anak yang benci karena harus berbeda dari teman atau saudaranya karena kondisi yang mereka miliki.

Tetapi kita tidak boleh membiarkan asma mengontrol kita. Sebaliknya, kitalah yang harus mampu untuk mengontrol semuanya. Misal, dengan berkonsultasi ke dokter atau penyedia kesehatan untuk bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan kita. Dalam menangani asma.

Tujuan dari buku ini adalah mengajak setiap orang tua dari anak dengan asma untuk percaya diri dalam me-*manage* kondisi yang dimiliki oleh anak mereka, dan bisa menikmati kehidupan sehari-hari seperti para orang tua lain pada umumnya. Dan kita harus selalu ingat, bahwa selalu ada cara yang lebih mudah untuk mengambil napas, untuk hari ini dan seterusnya.

Apa Itu Asma?

Asma (dari bahasa Yunani ἀσθμα, yang artinya "terengah-engah") adalah penyakit inflamatori kronis saluran napas yang ditandai dengan simtom variabel dan berulang, obstruksi aliran udara reversibel, dan bronkospasme. Dan simtomnya meliputi: mengi, batuk, sesak dada, dan sesak napas.

Secara klinis, asma diklasifikasikan menurut:

- frekuensi simtom;
- volume ekspirasi paksa dalam 1 detik atau **FEV1** (*forced expiratory volume in 1 second*); dan
- laju aliran ekspirasi puncak.

Asma juga dapat diklasifikasikan sebagai:

- *atopik* (ekstrinsik) atau
- *non-atopik* (intrinsik).

Asma diduga disebabkan oleh kombinasi genetik dan faktor lingkungan. *Treatment* untuk simtom akut biasanya dengan inhalan beta-2 agonis *short-acting*, misal, salbutamol.

Simtom pun dapat dicegah dengan menghindari pemicu, seperti: allergen atau iritasi; dan dengan menghirup kortikosteroid. Diketahui antagonis leukotrien kurang efektif dibandingkan kortikosteroid, dan dengan demikian kurang disukai.

Prevalensi asma telah meningkat secara signifikan sejak 1970-an. Pada 2010, ada sekitar 300 juta yang mengidap asma di seluruh dunia. Pada tahun 2009 asma telah menyebabkan 250.000 kematian secara global.

Meskipun demikian, dengan kontrol yang tepat dan dilengkapi dengan terapi yang adekuat, pada umumnya prognosis untuk asma pun menjadi lebih baik.

Asma adalah penyakit yang memengaruhi saluran napas paru-paru (bronkiolus). Asma disebabkan oleh inflamasi kronis pada saluran di atas. Akibatnya, saluran napas pengidap asma sangat sensitif terhadap berbagai "pemicu".

Begini ceritanya:

- Ketika peradangan telah dipicu oleh sejumlah faktor eksternal dan internal, maka saluran ini akan membengkak dan akan terisi dengan mukus (lendir).
- Kemudian, otot-otot saluran pernapasan bagian dalam akan berkontraksi (bronkospasme) sehingga akan menimbulkan penyempitan saluran udara yang lebih parah.
- Penyempitan ini akan menyulitkan udara untuk dikeluarkan (ekshalasi) dari paru-paru.
- Resistensi seperti ini akan memicu timbulnya simtom khas serangan asma.

Dan karena asma timbul akibat adanya resistensi, atau obstruksi pada saat hendak mengeluarkan udara, maka dia biasa disebut dengan istilah penyakit *penyakit paru obstruktif*.

Istilah medis untuk kondisi paru seperti ini adalah **PPOK** (penyakit paru obstruktif kronik). Sebenarnya, PPOK adalah istilah untuk kelompok penyakit yang mencakup tidak hanya asma, tetapi juga bronkitis dan emfisema kronis.

Seperti penyakit kronis lain pada umumnya, asma adalah kondisi yang akan selalu "menyertai" pengidapnya di sepanjang hidup mereka. Dia bisa menyerang kapan pun ada pemicu yang membangunkannya. Tetapi tidak seperti penyakit paru obstruktif kronis lain, asma itu reversibel.

Begini penjelasannya:

- Asma tidak bisa disembuhkan, namun dapat dengan sukses dikendalikan.

- Pasien asma memiliki kesempatan lebih baik dalam mengendalikan kondisinya jika mendapat diagnosis sejak dini dan segera dilakukan medikasi.
- Dengan *treatment* yang tepat, penderita asma dapat memperkecil prevalensi dan level keparahan serangan asma.
- Tetapi jika tanpa pemberian *treatment*, maka pasien akan mengalami serangan asma yang lebih sering dan lebih parah, dan bahkan bisa sampai menimbulkan kematian.

Saat ini, semakin banyak anak yang mengidap asma. Memang benar penyebab pastinya masih belum diketahui, tetapi beberapa faktor berikut dapat memberi kontribusi:

- Generasi masa kini menerima lebih sedikit paparan infeksi, bila dibandingkan dengan nenek moyang kita sehingga sistem kekebalan tubuh mereka pun menjadi lebih sensitif.
- Anak masa kini lebih banyak menghabiskan waktu di dalam ruangan, di mana mereka bisa dengan mudah terkena alergen-alergen *indoor*, seperti: debu dan jamur.
- Udara yang kita hirup sudah lebih terpolusi daripada udara yang dihirup oleh nenek moyang kita dahulu.
- Gaya hidup masa kini yang kurang mendapatkan latihan fisik dan maraknya epidemi obesitas. Dalam hal ini, ada beberapa bukti yang menunjukkan adanya hubungan antara obesitas dan asma.

Dan berikut beberapa poin penting seputar asma yang harus kita perhatikan:

- Asma adalah penyakit yang sangat umum dan bisa dialami oleh semua orang dari berbagai macam ras.
- Asma bisa menimpa orang di semua usia, meskipun memang lebih sering terjadi pada orang yang masih berusia muda.
- Frekuensi dan keparahan serangan asma cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia.
- Asma adalah penyakit kronis yang paling umum untuk anak-anak.
- Banyak orang tua yang terpaksa membuat kompromi dalam gaya hidup mereka demi mengakomodasi penyakit asma yang dialami oleh anak-anak mereka.
- Asma adalah penyebab utama dari bolos sekolah dan hilangnya produktivitas.

Kabar baiknya, pengidap asma di masa sekarang dapat menjalani kehidupan mereka dengan seoptimal mungkin. *Treatment* terbaru untuk asma, jika diikuti dengan cermat, mampu menurunkan jumlah serangan asma yang biasa terjadi. Dan dengan bantuan layanan kesehatan yang tersedia, kita bisa mengontrol perawatan asma dan juga kehidupan kita sekeluarga.

Penyebab Asma

Penyebab pasti asma memang belum diketahui. Asma disebabkan oleh peradangan pada saluran udara. Ketika datang serangan asma, otot-otot di sekitar saluran udara akan menyempit dan lapisan udara di bagian ini pun membengkak. Hal ini akan mengurangi jumlah udara yang dapat melewatinya.

Beberapa poin penting yang dapat kita pelajari seputar penyebab asma, antara lain:

- Semua orang dengan asma memiliki kesamaan, yaitu adanya inflamasi (peradangan) kronis pada saluran napas dan adanya sensitivitas yang berlebihan pada berbagai pemicu.
- Hasil penelitian saat ini lebih berfokus pada mengapa sebagian orang menderita asma sementara yang lainnya tidak.
- Beberapa orang memang dilahirkan dengan kecen-derungan untuk menderita asma, sementara yang lain tidak.

Para ilmuwan masih mencoba menemukan gen apa yang menyebabkan kecenderungan seperti ini.

- Lingkungan tempat tinggal serta gaya hidup turut menentukan apakah seseorang bisa mengalami serangan asma atau tidak.
  Serangan asma timbul sebagai reaksi terhadap suatu pemicu. Reaksi seperti ini mirip dengan reaksi alergi.
  Seperti ini penjelasannya:
- Reaksi alergi adalah respons sistem kekebalan tubuh terhadap "penyusup" (*invader*).
- Ketika sel-sel sistem kekebalan mengetahui adanya penyusup, maka mereka akan memicu serangkaian reaksi untuk melawan penyusup tersebut.
- Pada kasus asma, reaksi seperti ini akan menimbulkan produksi lendir dan *bronchospasms*. Respons inilah yang menyebabkan timbulnya simtom serangan asma.

- Pada kasus asma, yang menjadi "penyusup" adalah pemicu seperti tercantum di bagian bawah seksi ini. Dan pemicu memang akan berbeda-beda untuk setiap individu.
- Karena asma adalah jenis dari reaksi alergi, kadang-kadang dia pun disebut sebagai Penyakit Saluran Napas Reaktif.

Setiap orang dengan asma mempunyai pemicu masing-masing yang sifatnya unik. Boleh jadi, apa yang menjadi pemicu serangan asma pada seseorang, malah tidak memberi pengaruh apa-apa bagi orang lain. Pada orang yang sensitif, simtom asma dipicu karena menghirup substansi penyebab alergi yang disebut alergen atau pemicu (*trigger*).

Beberapa pemicu serangan asma yang paling umum, antara lain:

- paparan tembakau atau asap pembakaran sampah,
- menghirup udara tercemar,
- menghirup iritan pernapasan lainnya, seperti: parfum atau produk pembersih,
- paparan iritan saluran napas di tempat kerja,
- menghirup zat penyebab alergi (alergen), seperti: serbuk tinta, debu, atau hewan kecil (misal, tungau debu rumah dan ketombe).
- adanya Infeksi Saluran Pernapasan Atas, seperti: pilek, flu, sinusitis, atau bronkitis,
- paparan cuaca dingin,
- kegembiraan emosional atau sebaliknya, mengalami stres,

- terkurasnya tenaga fisik atau capai sehabis olahraga,
- refluks akibat asam lambung asam yang dikenal sebagai penyakit gastroesophageal reflux atau **GERD** (*gastroesophageal reflux disease*),
- terpapar sulfit, zat aditif untuk beberapa makanan dan anggur, dan
- menstruasi; pada beberapa kasus, tetapi tidak semua perempuan—simtom asma mereka berhubungan erat dengan, simtom gejala asma yang terkait erat dengan siklus menstruasi mereka.

Diketahui Aspirin dan obat antiinflamatori nonsteroid atau NSAID (nonsteroidal anti-inflammatory drugs) dapat memprovokasi asma pada beberapa pasien. Banyak pasien dengan asma yang memiliki riwayat pribadi atau keluarga dengan alergi, seperti: demam (rinitis alergi) atau eksim, tetapi pasien yang lain tidak memiliki riwayat alergi.

Sementara beberapa faktor risiko untuk mengembangkan asma, antara lain:

- alergi rinitis dan alergi lainnya—dan ini merupakan faktor risiko tunggal terbesar;
- eksim—sejenis alergi yang memengaruhi kulit, dan
- predisposisi genetik: orang tua, atau saudara yang juga mengidap asma.

Simtom Asma

Kebanyakan orang dengan asma mengalami serangan yang dipisahkan oleh periode bebas simtom. Yang menjadi simtom utamanya bisa mengi atau batuk. Serangan asma dapat berlangsung selama beberapa menit sampai hitungan hari, dan dapat menjadi berbahaya jika aliran udara yang masuk menjadi sangat terbatas.

Simtom Umum dan Simtom Darurat

Simtom umum asma meliputi, antara lain:

- Batuk dengan ataupun tanpa produksi sputum (dahak).
- Kulit di antara tulang rusuk tampak tertarik ke dalam saat bernapas (retraksi interkostalis).
- Sesak napas yang semakin memburuk bila disertai dengan latihan atau aktivitas.
- Desah (*wheezing*), yang:
  - » Muncul secara episodik dalam periode di antara bebas simtom.
  - » Mungkin lebih buruk pada malam hari atau pada pagi hari
  - » Mungkin akan menghilang dengan sendirinya.
  - » Akan membaik bila minum obat yang membuka saluran udara (bronkodilator).
  - » Makin memburuk saat menghirup udara dingin.
  - » Semakin buruk saat olahraga.
  - » Semakin buruk bila disertai mulas (refluks).
  - » Biasanya muncul secara tiba-tiba.

Sementara simtom darurat untuk asma, antara lain:

- Bibir dan wajah tampak kebiruan.
- Penurunan tingkat kewaspadaan, seperti mengantuk berat atau kebingungan.
- Kesulitan bernapas yang ekstrem.
- Denyut nadi meningkat.
- Timbul kecemasan berat karena sesak napas.
- Berkeringat.

Beberapa simtom lain yang mungkin menyertai asma, antara lain:

- Pola pernapasan abnormal, misal, perlu menarik dua tarikan napas untuk menghirup napas dalam-dalam.
- Kadang-kadang terjadi henti napas.
- Nyeri dada.
- Rasa sesak di dada.

Ketika saluran pernapasan teriritasi atau terinfeksi, artinya serangan asma telah dipicu. Serangan dapat datang tiba-tiba atau perlahan-lahan berkembang dalam tempo beberapa hari atau jam.

Simtom utama yang bisa menjadi sinyal serangan asma adalah sebagai berikut:

- mengi,
- sesak napas,
- dada sesak,
- batuk, dan
- kesulitan berbicara.

Simtom tersebut dapat terjadi di siang hari ataupun di malam hari. Jika terjadi pada malam hari, mereka dapat mengganggu tidur anak.

Desah dan Level Keparahan Asma

Desah (*wheezing*) adalah simtom paling umum dari serangan asma. Apa itu desah? Desah adalah:

- Bunyi napas yang terdengar: musikal, bersiul, atau mendesis.
- Desah paling sering terdengar saat *membuang* napas (ekshalasi)—tetapi dapat juga terjadi saat *mengambil* napas (inhalasi).
- Tidak semua penderita asma suka mendesah, dan tidak semua orang yang mendesah berarti mengidap asma.

Dan berikut pedoman untuk *treatment* dan klasifikasi keparahan dari simtom asma:

1. Intermiten ringan:
   - » Serangan asma yang tidak lebih dari 2 (dua) kali seminggu, dan untuk serangan malam hari tidak lebih dari 2 (dua) kali sebulan.
   - » Serangan berlangsung tidak lebih dari beberapa jam sampai 1 (satu) hari.
   - » Keparahan serangan bervariasi, tetapi tidak ada simtom yang timbul di antara serangan.
2. Persisten ringan:
   - » Serangan asma lebih dari 2 (dua) kali seminggu, tapi tidak terjadi setiap hari, dan simtom di malam hari lebih dari 2 (dua) kali sebulan.